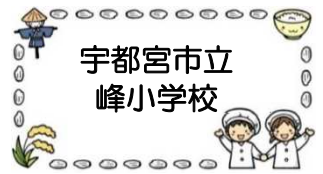




食育だより



12月の給食目標 たべもののえいようについてかんがえよう

今年も残りわずかとなりました。寒さは日ごとに増していますが、みなさんは毎日元気に過ごしていますか？ しっかり食べ、体を動かして寒さに負けない体づくりをしましょう。



12月18日(木)は「おべんとうの日」です！

12月18日(木)は、陽東地域学校園統一のおべんとうの日です。おべんとうの日に向けて、おうちの人と一緒に献立を考えたり、食材を買いに行ったり、できることは自分で作ってみましょう。お弁当箱の大きさから考えてみましょう。今年は牛乳がでませんので、飲み物の用意をお願いします。

☆ **副菜** みどりのしよくざい
体の調子を整えるもとになる野菜を使ったおかず、くだものなど。



☆ **主食** きいろのしよくざい
エネルギーのもとになるごはん・パン・めんなど。



☆ **主菜** あかのしよくざい
体をつくるもとになる肉や魚、卵を使ったおかず。



おべんとうのバランスは…

〈主食〉〈主菜〉〈副菜〉の3つをそろえましょう。
↓ ↓ ↓
3 : 1 : 2 の割合を目安にしましょう。

☆11月のおにぎりの日のようす☆



冬休みの過ごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。